

# BLUMENKOHLSTEAK MIT CRUNCHY TOPPING



- ½ Blumenkohl
- 1 TL Salz
- 1,5 EL Bratöl
- ½ TL schwarzer Pfeffer (grob gemahlen)
- ½ EL (vegane) Butter

## Crunchy Topping:

- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Nüsse, die du schon Zuhause hast
- ½ TL Chiliflocken
- ¼ Bund Petersilie
- 4 EL Rotweinessig oder Balsamico Essig
- 3 EL Sojasauce

Den Backofen auf 225° vorheizen. Aus der Mitte des Blumenkohls zwei 3cm dicke Scheiben schneiden. Achte darauf, dass die Stücke noch mit dem Strunk zusammenhängen, damit die Steaks zusammenhalten. Die Blumenkohlscheiben abtrocknen, mit Salz einreiben und ein paar Minuten ziehen lassen. Den Blumenkohl in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten (jeweils ca. 4 Minuten) bei mittlerer bis starker Hitze an. Danach für 15 Minuten bei 180° im Ofen rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Steaks mit Pfeffer würzen und die Butter darauf verteilen. Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze rösten, häufig umrühren. Mit Chiliflocken würzen, Pfanne vom Herd nehmen, mit Sojasauce und Essig ablöschen und vorher die fein gehackte Petersilie unterrühren. Das Blumenkohlsteak mit Crunchy Topping und dem Rote Beete-Joghurt Dip schön anrichten.

